

التربية الأسرية

الصف الأول الابتدائي

السابق الرئيسية التالي

كتاب الطالبة
صفحة ١٢



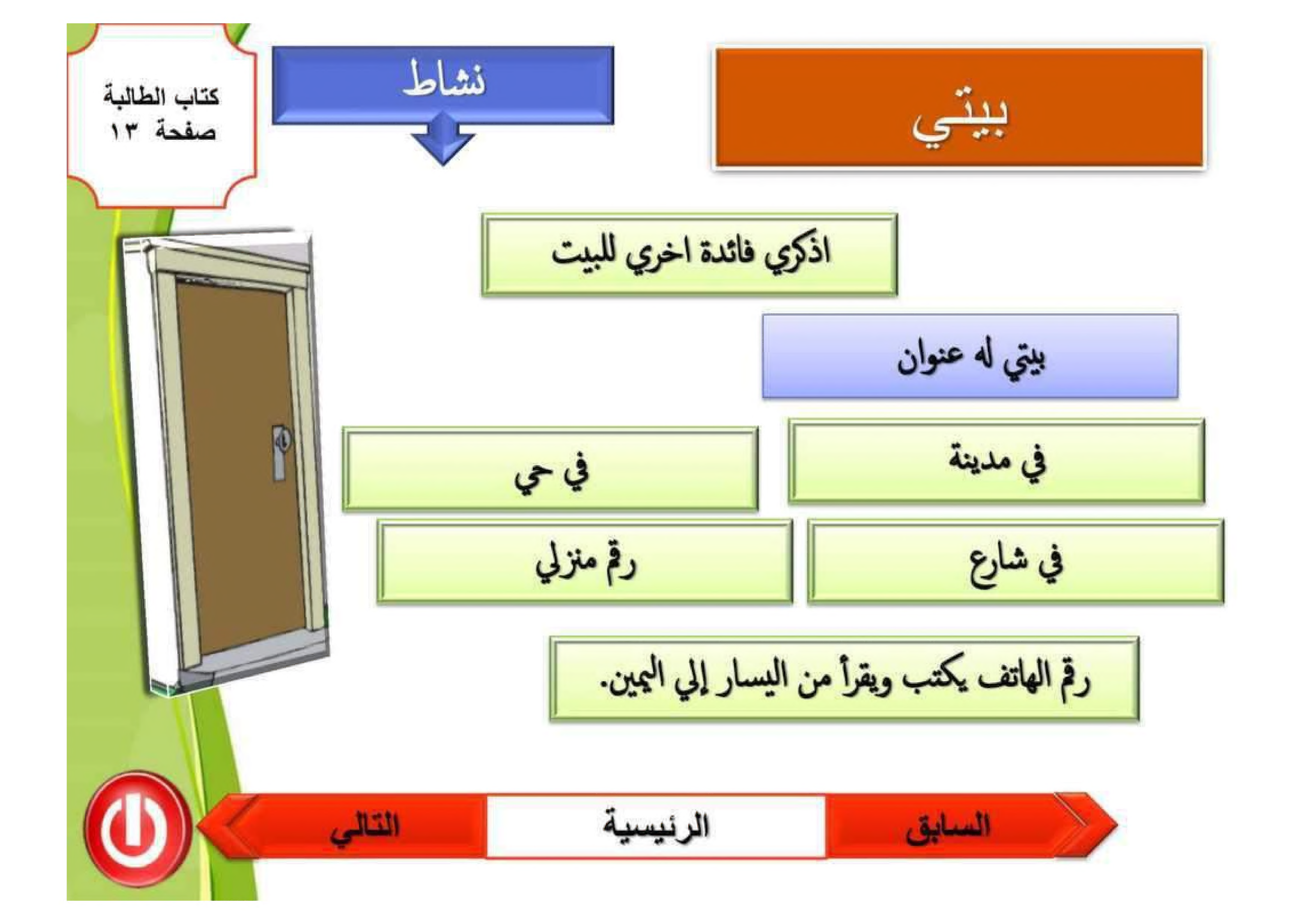


ارسمي بيتاً ثم لونيه :

البيت يحمينا من الحر والبرد

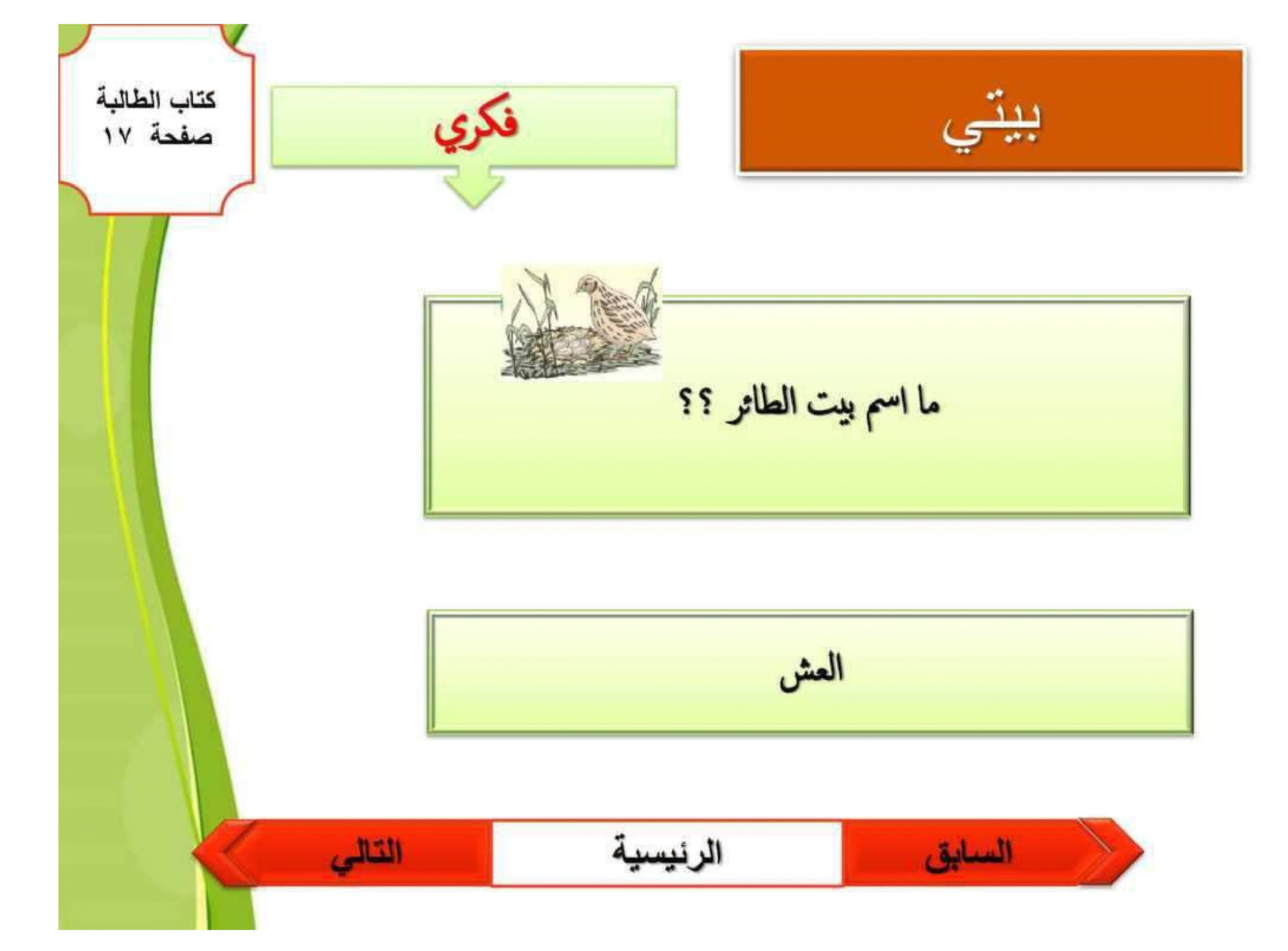


البيت يشعرنا بالأمان- تعيش بداخله الأسرة - نقضي بداخله الأوقات السعيدة.


كتاب الطالبة
صفحة ١٣
نشاط
بيتي
اذكري فائدة اخري للبيت
بيتي له عنوان
في مدينة
في حي
في شارع
رقم منزلي
رقم الهاتف يكتب ويقرأ من اليسار إلي اليمين.
السابق
الرئيسية
التالي

كتاب الطالبة
صفحة ١٣





بيتي
فكري
كتاب الطالبة
صفحة ١٧
ما اسم بيت الطائر ؟؟
العش
السابق
الرئيسية
التالي

بيتي

كتاب الطالبة
صفحة ١٨

هيا نمرح

أصل كل مخلوق ببيته الذي يعيش فيه



كتاب الطالبة
صفحة ٢١



كتاب الطالبة
صفحة ٢٣



أربي أبنائي جيداً

أحافظ على نظافتهم

أساعدهم على استذكار دروسهم.

كتاب الطالبة
صفحة ٢٤



أحيطي الأعمال التي يمكن أن تقومي بها لتساعدي والدتك:

كتاب الطالبة
صفحة ٣١

أسرتي

أصل العبارات من الجهة اليمنى بما يناسبها من الجهة اليسرى

أخت أبي	عمي
أخت أمي	جدي
أخو أبي	خالتي
أخو أمي	عمتي
والد أمي	خالي
	جدتي

السابق | الرئيسية | التالي

كتاب الطالبة
صفحة ٣٥

ملابسي

لماذا اختار الملابس الجاهزة للمكان والوقت ؟



لأن كل وقت ومكان مخصص له ملابس مناسبه
مثال عند النوم ارتدي الملابس المريحة

نشاط

قررت عائلتك زيارة اقاربك ما الملابس التي تفضلين أن ترتديها

سأرتدي ملابس بألوان جميلة متناسقة تتناسب مع مجتمعي وقيمي

ملابسي

نشاط ٣

كتاب الطالبة
صفحة ٤٢

أحضري لعبتك ، وتحدثي عن طريقة اللعب والعناية بها.

- صفي ألوانها.
- متى تلعبين بها، وأين؟
- مَنْ يشاركك اللعب بها؟
- أين تحتفظين بها بعد اللعب؟



هيا نمرح

كتاب الطالبة
صفحة ٤٤

١ أرسم ◯ حول الأشياء الخطرة التي نتجنبها أثناء اللعب:

كتاب الطالبة
صفحة ٤٥

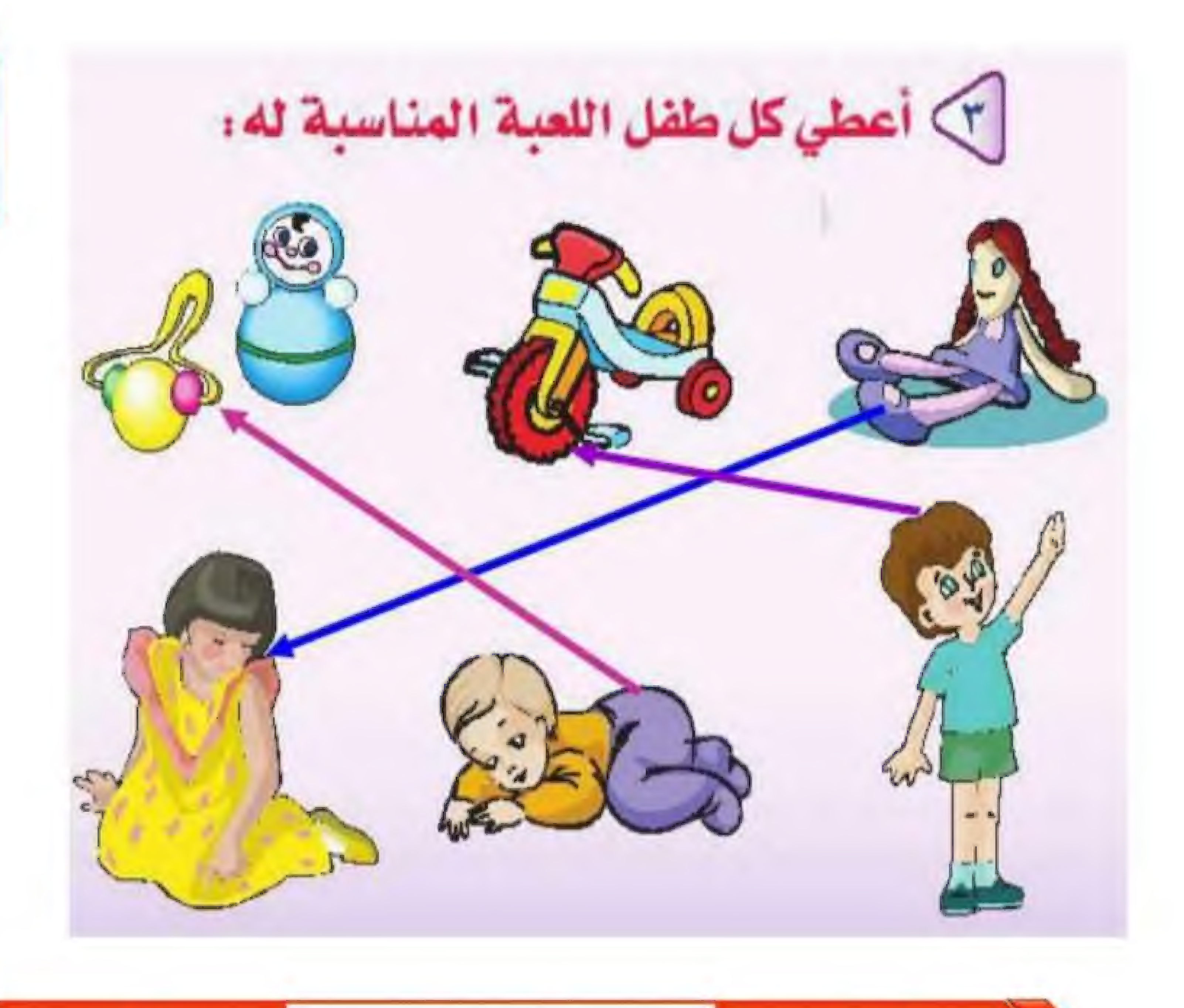
٢ أختار المكان الصحيح لوضع الألعاب:



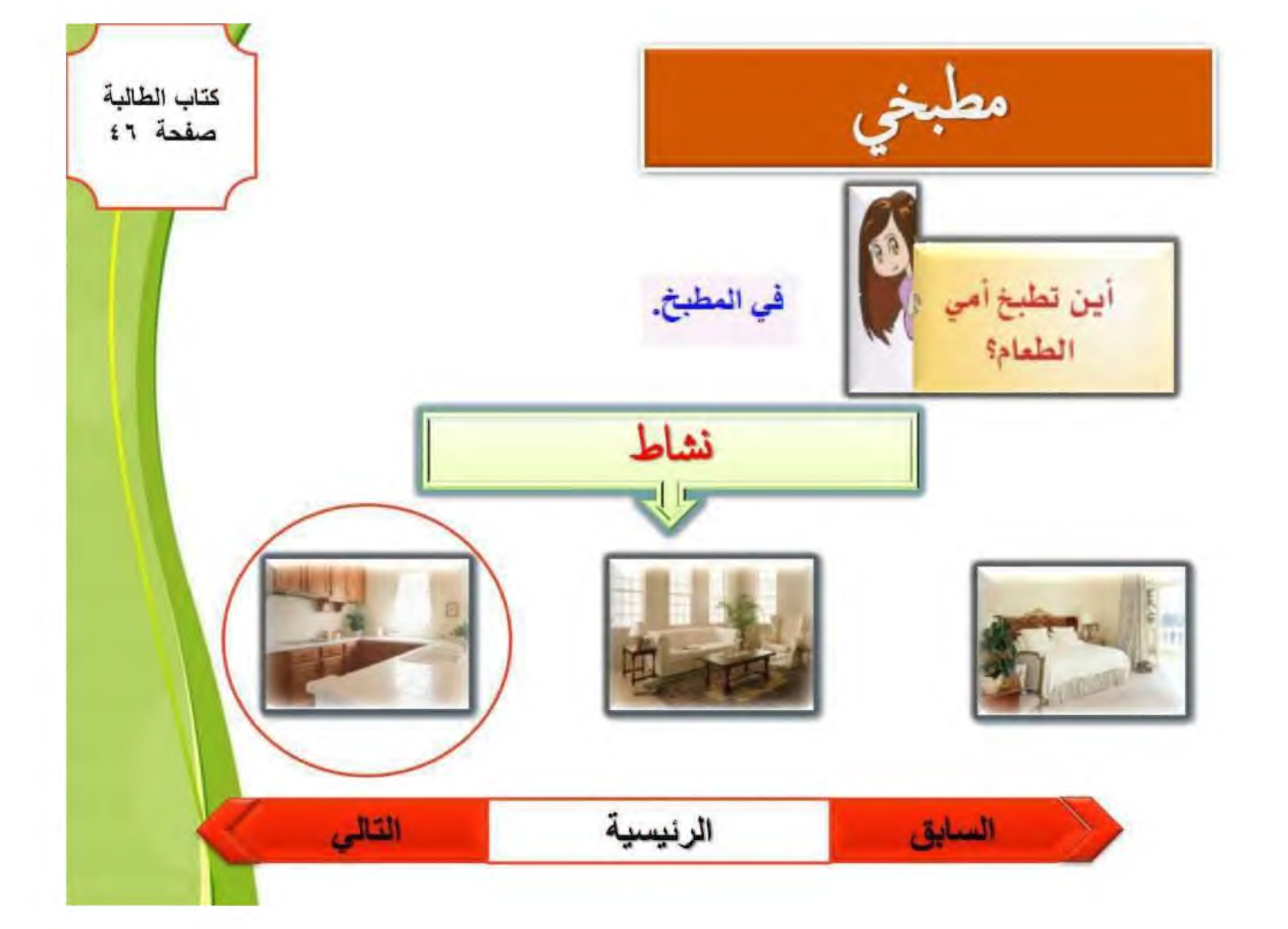


هذا هو المكان المخصص للألعاب.

كتاب الطالبة
صفحة ٤٥



التالي | الرئيسية | السابق


كتاب الطالبة
صفحة ٤٦
مطبخي
أين تطبخ أمي الطعام؟
في المطبخ.
نشاط
السابق
الرئيسية
التالي

كتاب الطالبة
صفحة ٤٧

مطبخي

أنا أعرف مكونات مطبخنا جيدا واكتبها



الثلاجة



دولاب



مغسلة



بوتجاز

كتاب الطالبة
صفحة ٤٧



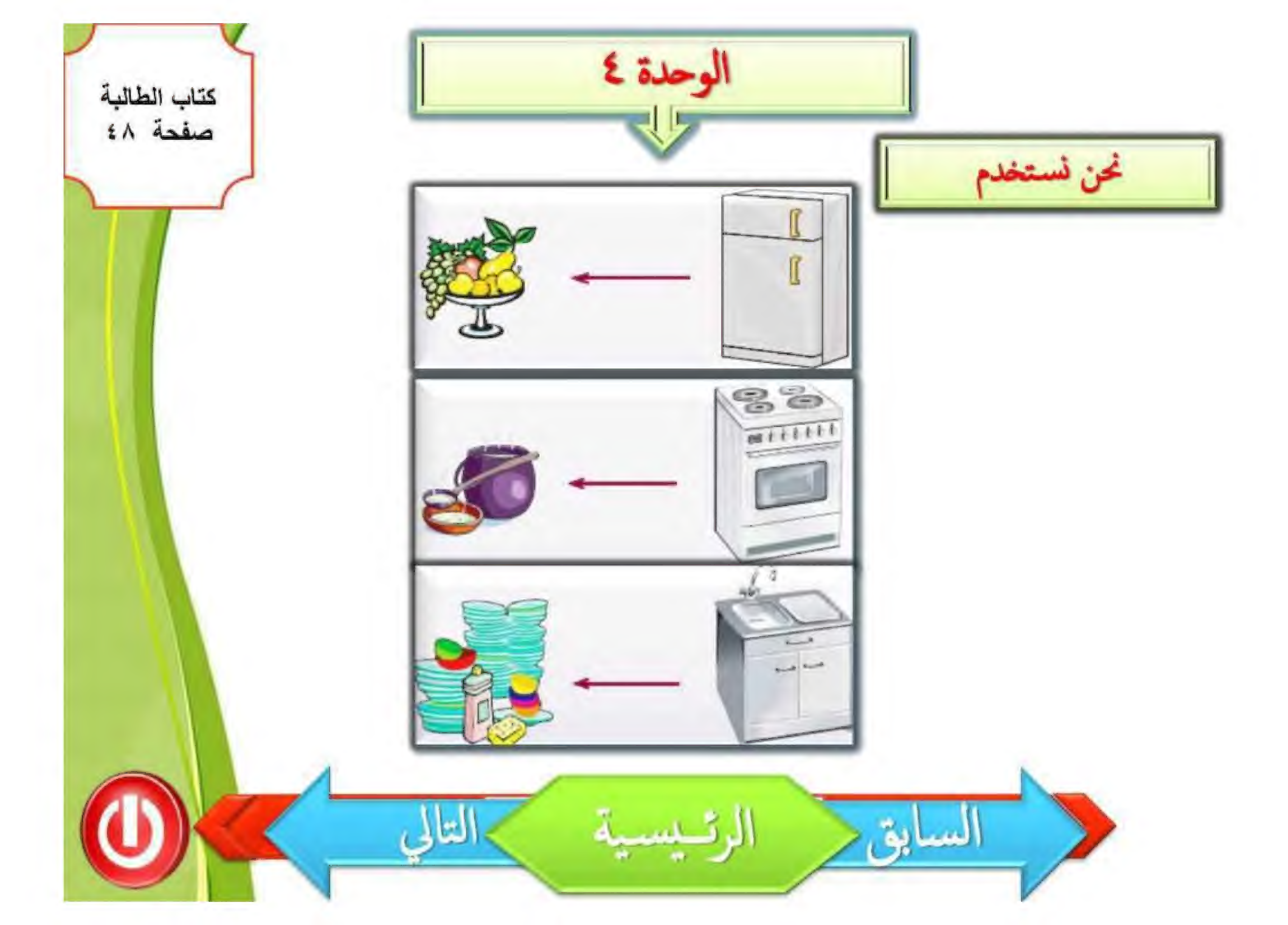
١ - اكتبي الأصناف التي تفضلين تناولها باردةً.

الأيس كريم – العصائر– الماء –
الفواكه - الحليب - الشوكولاتة – الكيك.





الأرز – الدجاج– اللحم – الخبز
الشوربة – الحليب – الفطير -
المكرونة.

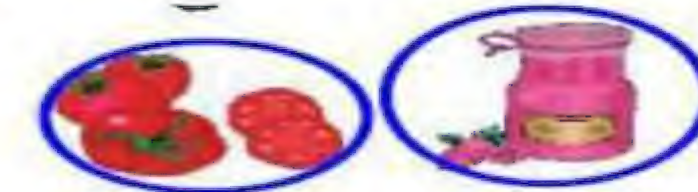

كتاب الطالبة
صفحة ٤٨
الوحدة ٤
نحن نستخدم
التالي
الرئيسية
السابق



كتاب الطالبة
صفحة ٤٩

أحيطي بدائرة ما يوضع في الثلاجة :


















مطبخي
نشاط ٤
كتاب الطالبة
صفحة ٥٠
تعاوني مع معلمتك وزميلاتك في عمل صنف
بسيط في مطبخ المدرسة..
السابق
الرئيسية
التالي


كتاب الطالبة
صفحة ٥٠
مطبخي
في المطبخ مخاطر كثيرة
نشاط ٥
ما الأضرار الناتجة عند الاقتراب من مصادر الخطر السابقة
اذكري مخاطر اخري يتوقع حدوثها في المطبخ
الإصابة الجروح
أو الحرائق
السابق
الرئيسية
التالي

كتاب الطالبة
صفحة ٥٠

- اذكري مخاطر أخرى يتوقع حدوثها في المطبخ.

مخاطر أخرى يتوقع حدوثها داخل المطبخ: ضيق التنفس بسبب تسرب الغاز.

كتاب الطالبة
صفحة ٥١



اجمعي وألصقي صوراً لبعض أجهزة المطبخ:



مطبخي

تذكري أن

تحفظي الطعام في الثلاجة

لا تعبثي بمحتويات المطبخ

تقدمي النصح لمن تلعب او تستذكر في المطبخ

تساعدي والدتك في تنظيف المطبخ



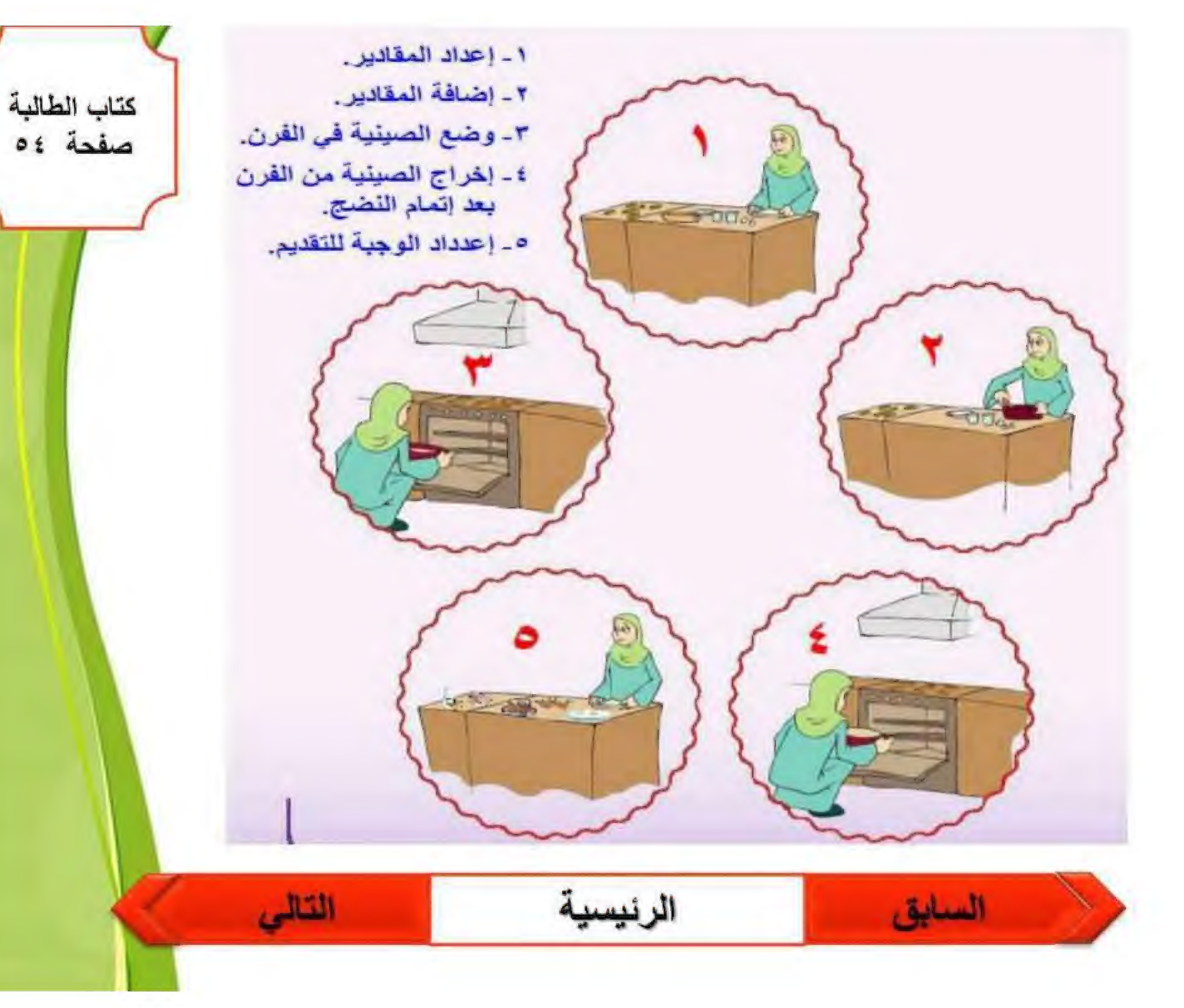
١ أرسم ◯ حول أدوات المطبخ:

كتاب الطالبة
صفحة ٥٢









كتاب الطالبة
صفحة ٥٤
١ - إعداد المقادير.
٢ - إضافة المقادير.
٣- وضع الصينية في الفرن.
٤ - إخراج الصينية من الفرن بعد إتمام النضج.
٥ - إعدداد الوجبة للتقديم.
١
٢
٣
٤
٥
السابق
الرئيسية
التالي


الماء
التمهيد
كتاب الطالبة
صفحة ٥٦
ما أهمية الماء في الحياة؟
السابق
الرئيسية
التالي

الماء

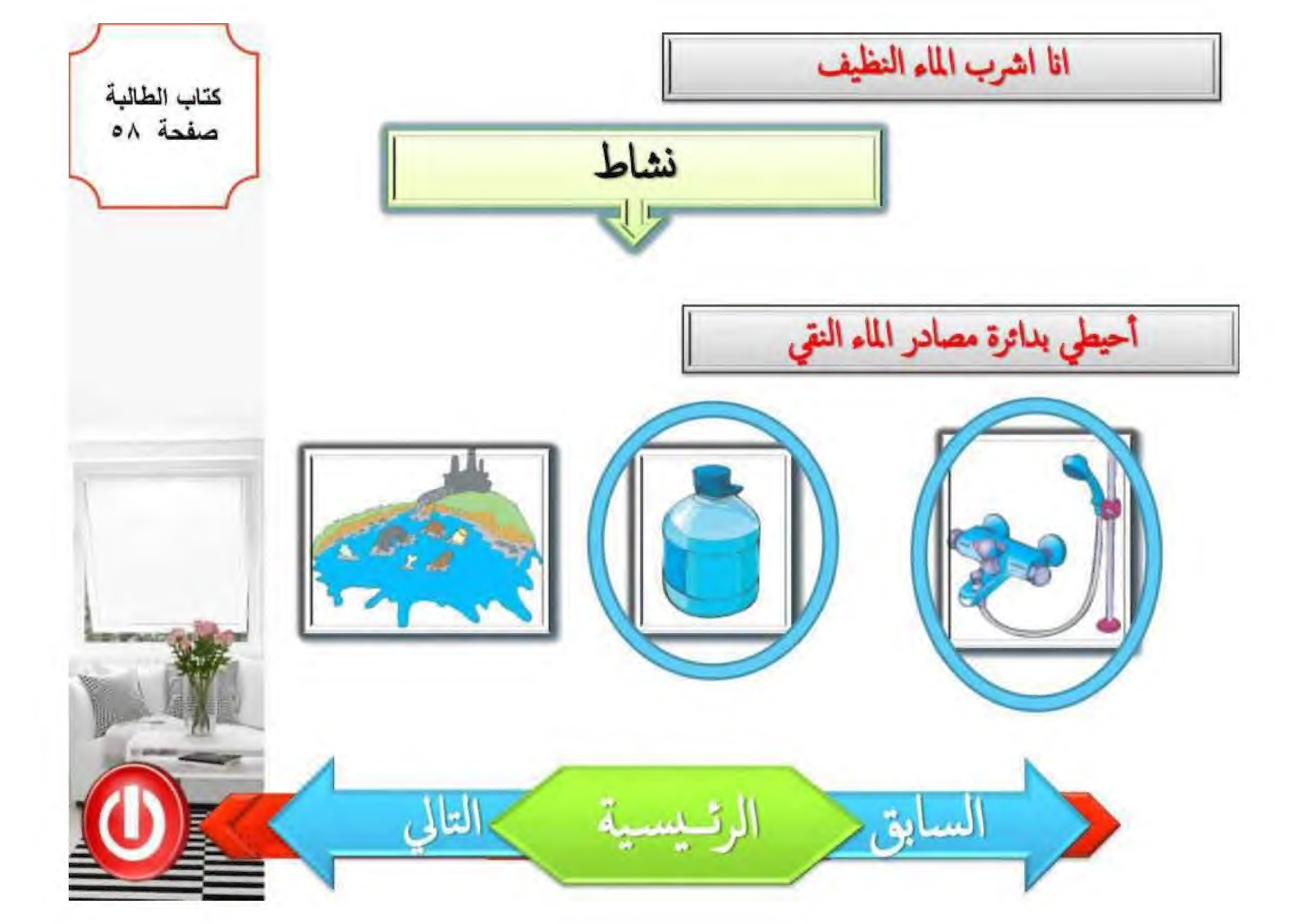
كتاب الطالبة
صفحة ٥٨

تحصل علي الماء من





✓ ✓ ✓


كتاب الطالبة
صفحة ٥٨
انا اشرب الماء النظيف
نشاط
أحيطي بدائرة مصادر الماء النقي
السابق
الرئـيسـية
التالي


الماء
كتاب الطالبة
صفحة ٥٩
احتاج إلي
٦ أكواب من الماء يوميا
فكري
لماذا نكثر من شرب الماء في الصيف؟
لكي نعوض الماء الذي يخسره الجسم بسبب ارتفاع درجة الحرارة
السابق
الرئيسية
التالي





نشاط ٢

هل تعرفين استخدامات اخري للماء ؟ اذكريها

الاستحمام ، التنظيف ، غسل الملابس والصحون وتحضير الطعام



الماء

كتاب الطالبة
صفحة ٦١

نشاط ٣

أكملي العبارة بكلمة من تعبيرك توضح اهمية الماء ...

الماء ....سر الحياة فحافظ عليها

أحافظ علي الماء ولا أسرف فيه



كتاب الطالبة
صفحة ٦١

نشاط ٤

ماذا سيحدث لو استخدمنا الماء كما في هذه الصورة؟







الحليب



من أين نأخذ الحليب؟



البقرة



الأغنام



كتاب الطالبة
صفحة ٦٦



اذكري حيوانات أخرى نأخذ منها الحليب.

الإبل،

والجاموس.



الحليب

كتاب الطالبة
صفحة ٦٧

من أنواع الحليب

حليب
مجفف









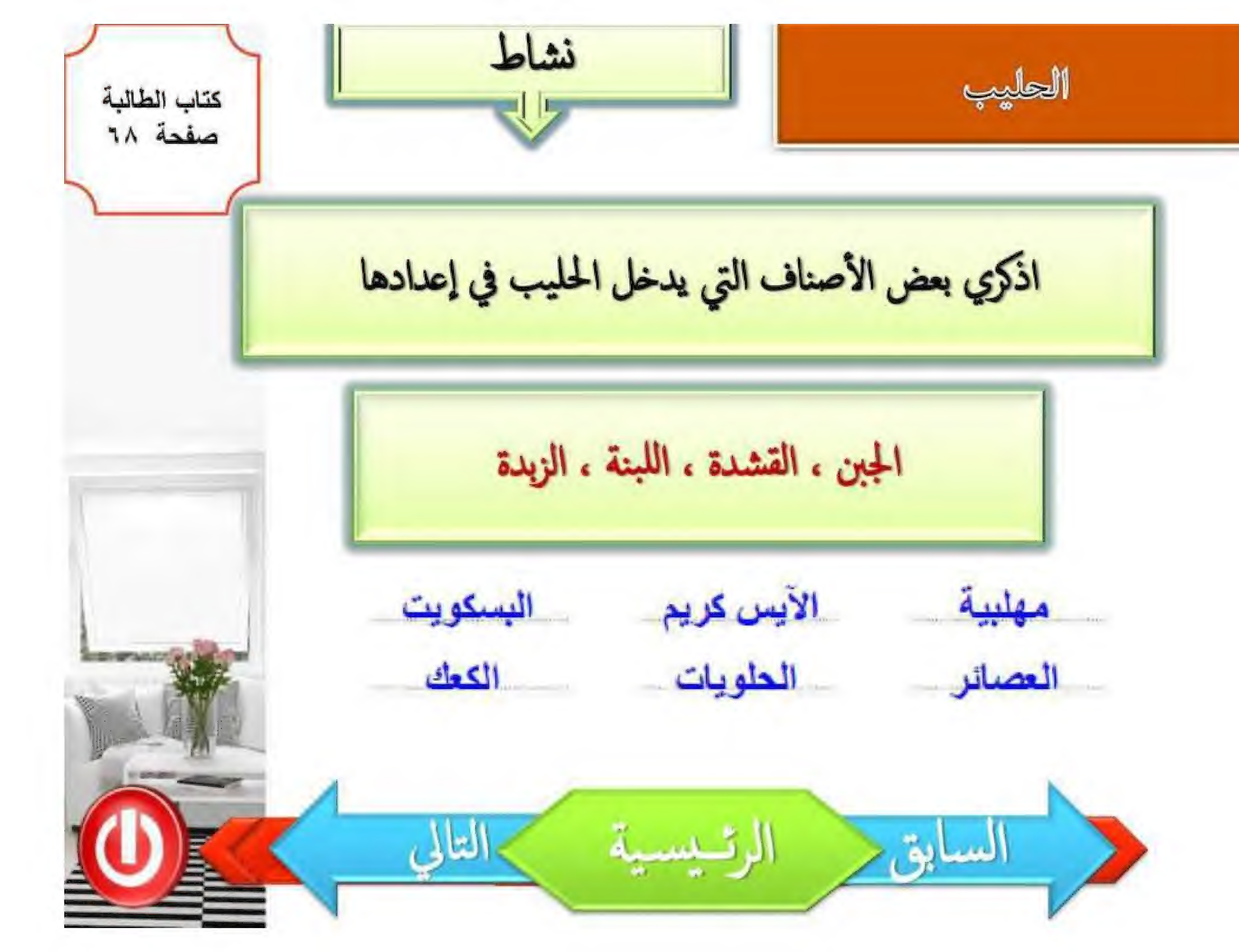


كتاب الطالبة
صفحة ٦٧

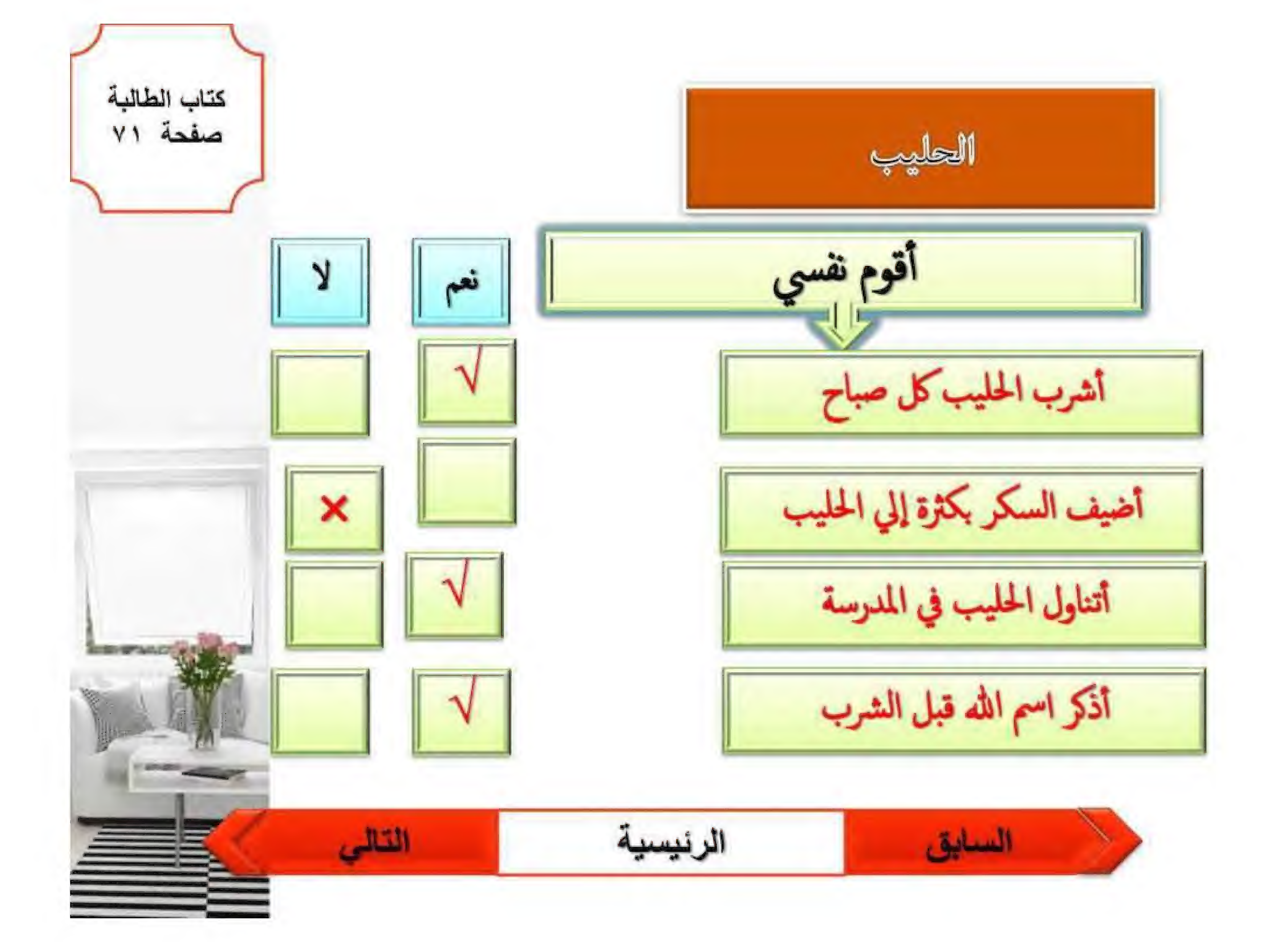
اذكري منتجات أخرى للحليب .

القشطة - اللبن – الجبن.





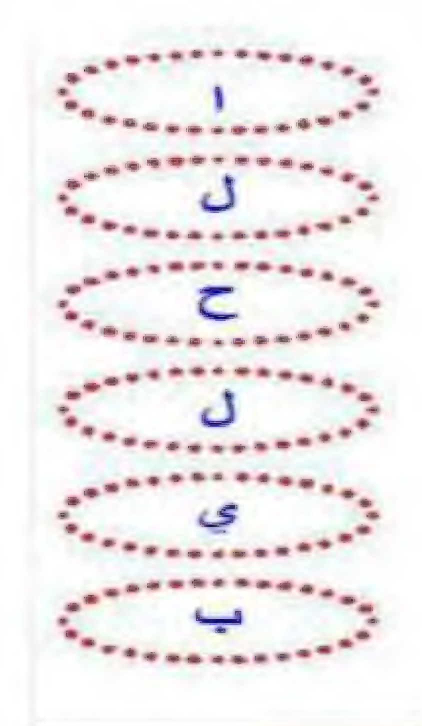
الحليب
نشاط
كتاب الطالبة
صفحة ٦٨
اذكري بعض الأصناف التي يدخل الحليب في إعدادها
الجبن ، القشدة ، اللبنة ، الزبدة
مهلبية
الآيس كريم
البسكويت
العصائر
الحلويات
الكعك
السابق
الرئيسية
التالي


كتاب الطالبة
صفحة ٧١
الحليب
أقوم نفسي
نعم
لا
أشرب الحليب كل صباح
√
أضيف السكر بكثرة إلي الحليب
×
أتناول الحليب في المدرسة
√
أذكر اسم الله قبل الشرب
√
السابق
الرئيسية
التالي

كتاب الطالبة
صفحة ٧٣

الحليب

ابحث عن الكلمة المطلوبة من خلال الكلمات التالية :-



الحرف الأول من الروب.	ا
الحرف الثاني من العنب.	ل
الحرف السادس من التفاح.	ح
الحرف الثاني من الجبن.	ل
الحرف الخامس من البطيخ.	ي
الحرف الرابع من الزبدة.	ب

الكلمة: الحليب

كتاب الطالبة
صفحة ٧٤

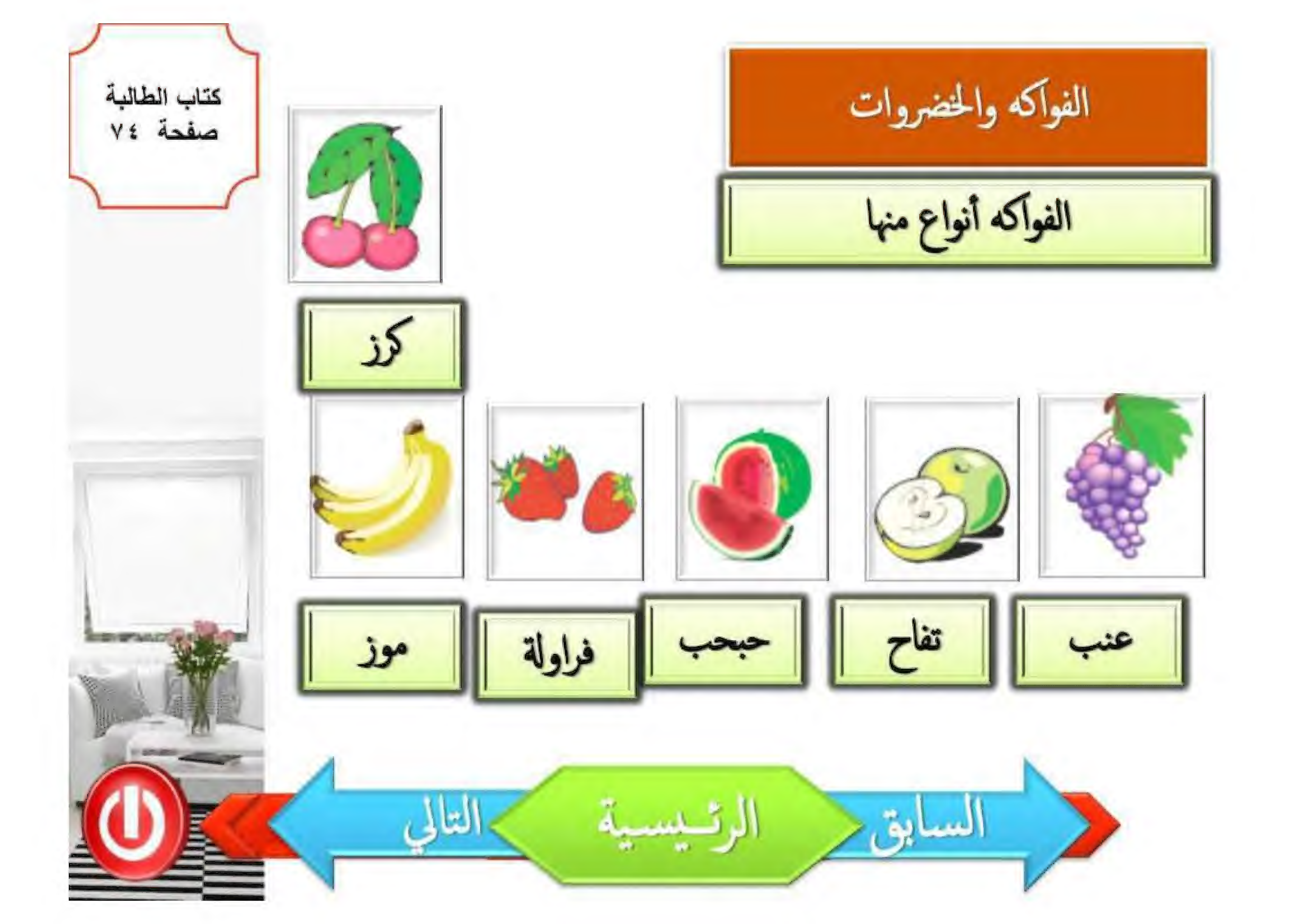
الفواكه والخضروات

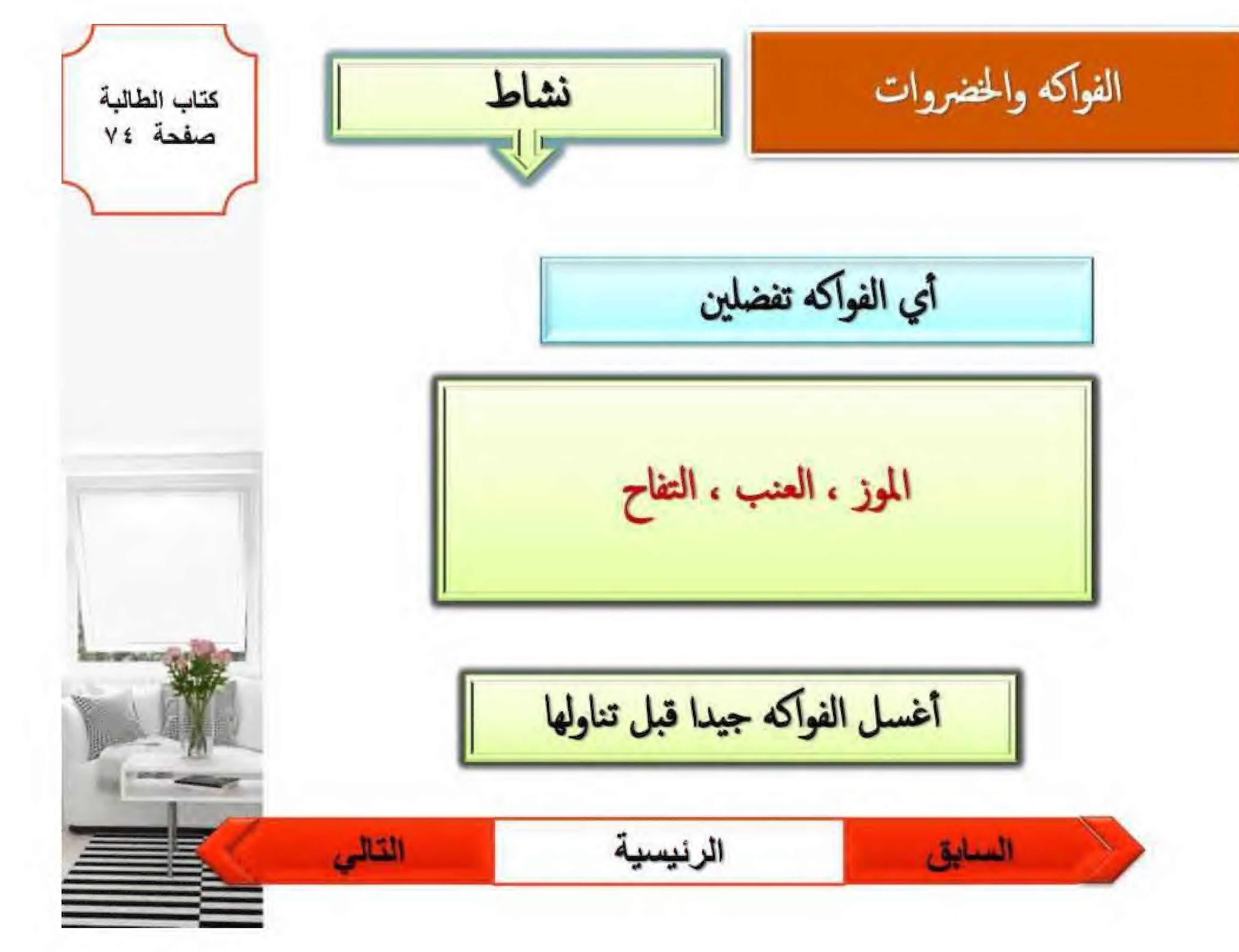


الفواكه






كتاب الطالبة
صفحة ٧٤
الفواكه والخضروات
الفواكه أنواع منها
كرز
عنب
تفاح
حبحب
فراولة
موز
السابق
الرئـيسـية
التالي


الفواكه والخضروات
نشاط
كتاب الطالبة
صفحة ٧٤
أي الفواكه تفضلين
الموز ، العنب ، التفاح
أغسل الفواكه جيدا قبل تناولها
السابق
الرئيسية
التالي

كتاب الطالبة
صفحة ٧٥

نشاط

الفواكه والخضروات

سمّي الفواكه ثم ضعي خطا تحت الفواكه التي تؤكل مع قشرها :

موز
كيوي
كمثري
عنب
فراولة

كتاب الطالبة
صفحة ٧٥

الفواكه والخضروات

الخضروات انواع منها



جزر | طماطم | بصل | باذنجان | فلفل



كتاب الطالبة
صفحة ٧٥

الفواكه والخضروات

نشاط ٣

اذكري أنواعا أخري من الخضراوات

فاصولياء - كوسة - بازلاء
بقدونس - ملوخية.

أي الخضروات تفضلين ؟

بعض الخضراوات تؤكل نيئة وبعضها مطبوخة

السابق الرئيسية التالي

الفواكه والخضروات

يعمل العصير من الفواكه والخضراوات

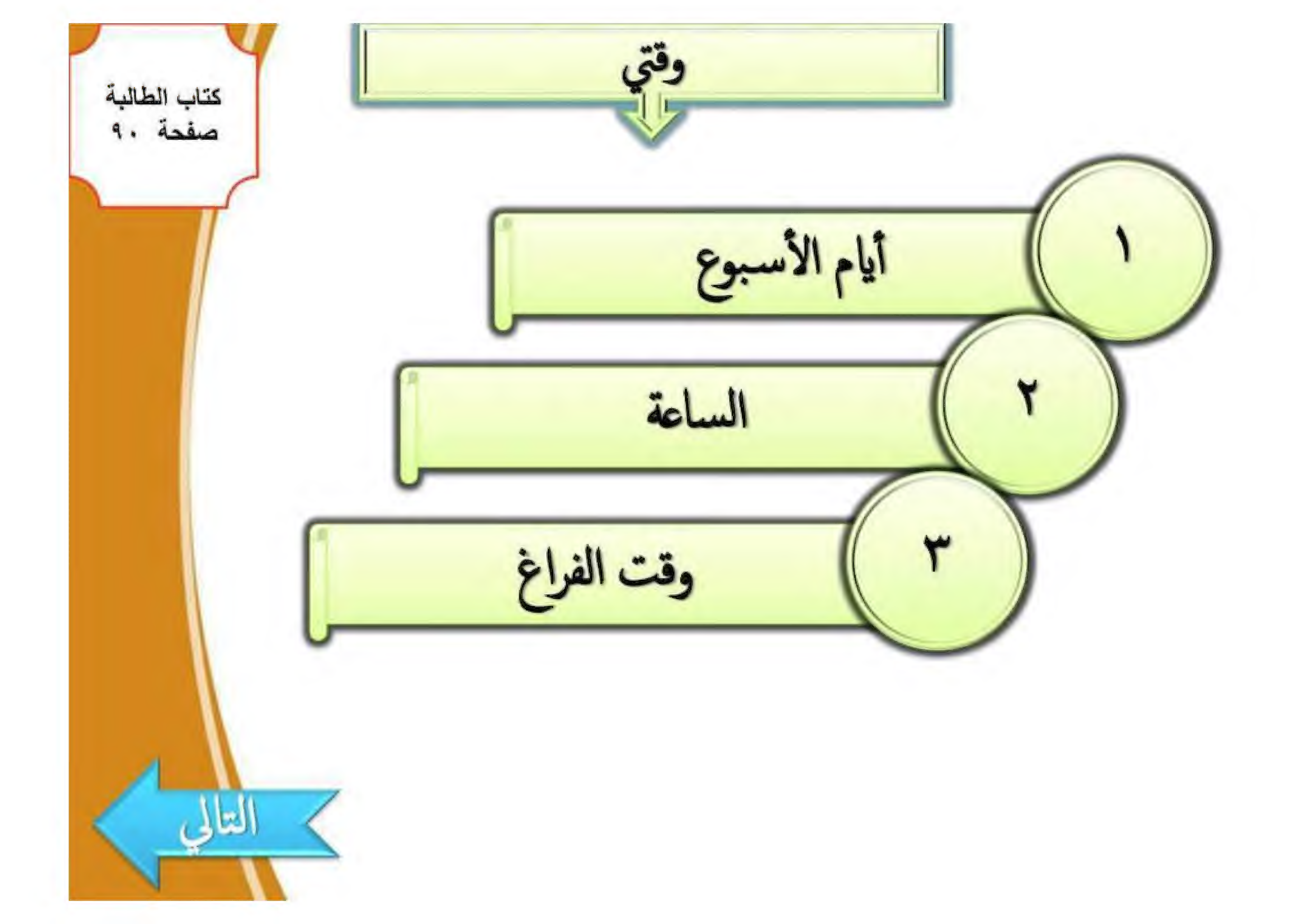






الفواكه والخضراوات تقيني من الأمراض بإذن الله




كتاب الطالبة
صفحة ٩٠
وقتي
١
أيام الأسبوع
٢
الساعة
٣
وقت الفراغ
التالي

أيام الأسبوع

التمهيد

كتاب الطالبة
صفحة ٩١

كم عدد ايام الأسبوع؟

عدد أيام الأسبوع سبعة.

كتاب الطالبة
صفحة ٩١

أيام الأسبوع









كتاب الطالبة
صفحة ٩١

أيام الأسبوع

نشاط ١

لوني أول أيام الأسبوع باللون المفضل لديك:

الاثنين

الأحد

السبت

أخر يوم في الأسبوع :- الجمعة



كتاب الطالبة
صفحة ٩٢

أيام الأسبوع

نذهب إلي المدرسة من يوم الأحد إلي الخميس

العطلة المدرسية في نهاية الأسبوع وهما يوما الجمعة و السبت

أيام الأسبوع

نشاط ٢

كتاب الطالبة
صفحة ٩٢



أيام الأسبوع

في الشهر أربعة أسابيع

كتاب الطالبة
صفحة ٩٣

السبت	الأحد	الاثنين	الثلاثاء	الاربعاء	الخميس	الجمعة
١	٢	٣	٤	٥	٦	٧
٨	٩	١٠	١١	١٢	١٣	١٤
١٥	١٦	١٧	١٨	١٩	٢٠	٢١
٢٢	٢٣	٢٤	٢٥	٢٦	٢٧	٢٨
٢٩	٣٠					

كتاب الطالبة
صفحة ٩٣

أيام الأسبوع

نشاط ٣



اكتبي اليوم والتاريخ الذي تعلمت فيه هذا الدرس:

.... / / ١٤هـ

أيام الأسبوع

نشاط ٤

كتاب الطالبة
صفحة ٩٣

كوني من الحروف التالية يوماً من أيام الأسبوع، واكتبيه :

............الخميس.........

ف	ل	ع	ا
م	ن	خ	ط
و	س	ك	ي

أيام الأسبوع

نشاط ٥

كتاب الطالبة
صفحة ٩٤



كتاب الطالبة
صفحة ٩٥

أيام الأسبوع

تذكري أن

ترتيب أيام الأسبوع ثابت في كل زمان ومكان
الوقت الذي نقضيه في المدرسة مفيد وممتع
اليوم الذي يمضي من عمرك لا يعود أبدا

أيام الأسبوع

هيا نمرح

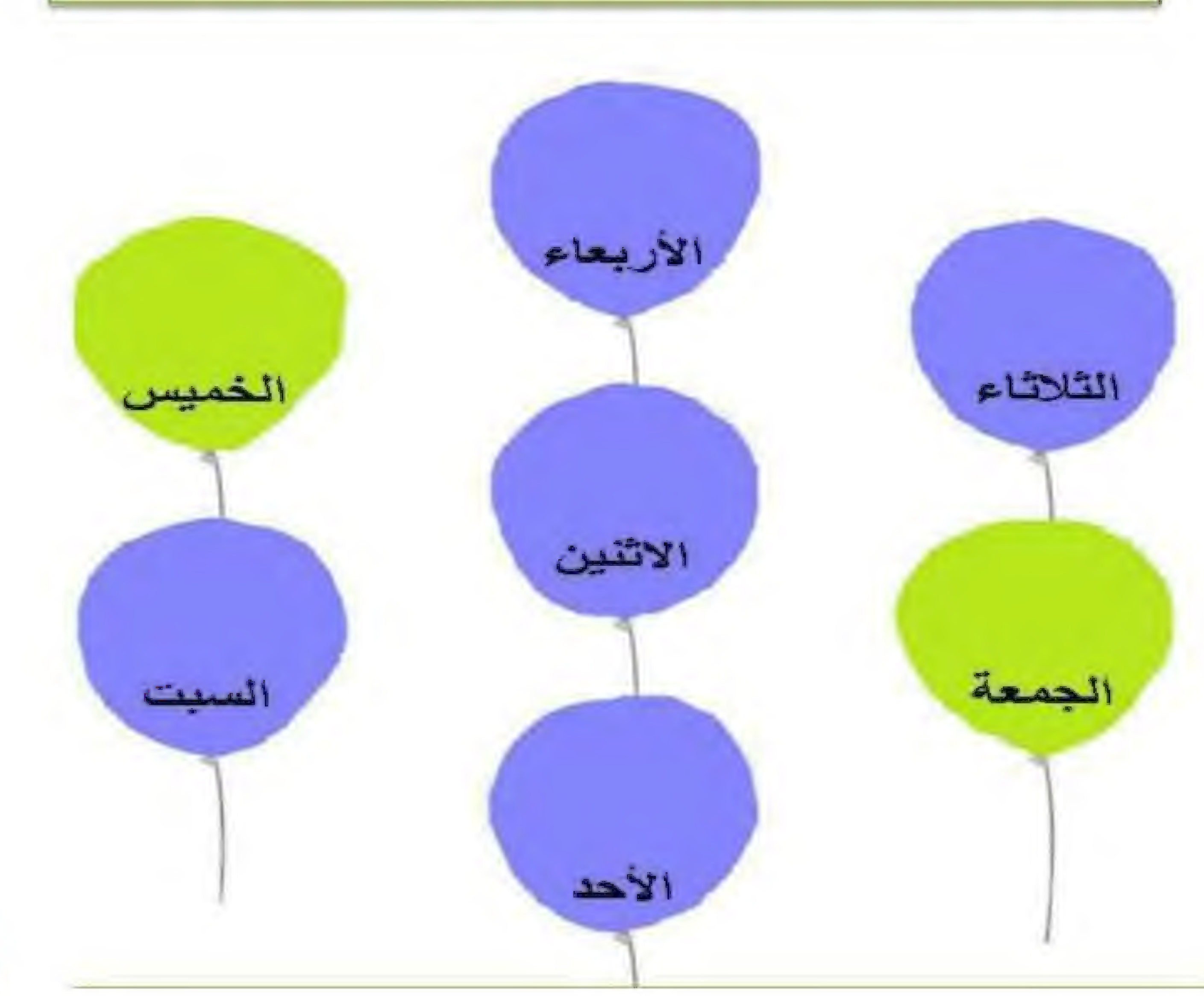
كتاب الطالبة
صفحة ٩٦



كتاب الطالبة
صفحة ٩٧

أيام الأسبوع

لون الأيام المدرسية باللون الأزرق وأيام العطلة باللون الأخضر



كتاب الطالبة
صفحة ٩٨

أيام الأسبوع

أكتب علي هذا التقويم متي بدأ أول يوم في هذا الشهر إلي آخر يوم فيه ثم ألون أيام المدرسة باللون الأصفر وأيام العطلة المدرسية باللون الأخضر

السبت	١	٨	١٥	٢٢	٢٩
الأحد	٢	٩	١٦	٢٣	٣٠
الإثنين	٣	١٠	١٧	٢٤	
الثلاثاء	٤	١١	١٨	٢٥	
الأربعاء	٥	١٢	١٩	٢٦	
الخميس	٦	١٣	٢٠	٢٧	
الجمعة	٧	١٤	٢١	٢٨	



كتاب الطالبة
صفحة ٩٩

التمهيد

الساعه

الساعة بها ستين دقيقه.

كتاب الطالبة
صفحة ٩٩

الساعه



عن طريق الساعة.



للساعات أشكال وأحجام مختلفة






كتاب الطالبة
صفحة ٩٩

الساعه

الساعة مهمة في تنظيم حياتنا

اليوم ٢٤ ساعة

أقرأ



كتاب الطالبة
صفحة ١٠٠

نشاط ١

يبدأ اليوم الدراسي في تمام الساعة ٣٠: ٦صباحا

نشاط ٢

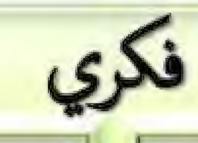
أي نوع من أنواع الساعات تساعدك على الاستيقاظ من النوم ؟

السابق
الرئيسية
التالي



كتاب الطالبة
صفحة ١٠١

فكري



ما الشيء الذي يمشي ويقف وليس له أرجل ؟

الساعة

كتاب الطالبة
صفحة ١٠١

الساعه

تذكري أن

للساعة عقارب أحدهما يشير إلي الدقيقة والآخر إلي الساعة
الساعة تساعدك في تنظيم وقتك
الساعة تدق عندما نضبطها علي الوقت الذي نريده
الساعة التي تتوقف عن العمل لا يعني انها غير صالحة ، لكن قد تحتاج إلي تغيير البطارية

الساعه

هيا نمرح

كتاب الطالبة
صفحة ١٠٢

أكتب الرقم ثم أرسمه علي الساعة :-

أستيقظ من النوم صباحاً الساعة ٥:٣٠صباحا





كتاب الطالبة
صفحة ١٠٢

الساعه

٦:٣٠ صباحا



كتاب الطالبة
صفحة ١٠٣

الساعه

أخرج من المدرسة الساعة ١٢:٠٠ ظهراً

أتناول وجبة الغداء الساعة ١:٠٠ ظهراً



كتاب الطالبة
صفحة ١٠٣

أذهب إلى سريري استعدادًا للنوم الساعة ٩:٠٠ مساءً



كتاب الطالبة
صفحة ١٠٤

وقت الفراغ

التمهيد

ماذا تفعلي في وقت الفراغ؟

كتاب الطالبة
صفحة ١٠٤

وقت الفراغ



كل عمل نقوم به يحتاج وقتا

أنا أنظم الوقت

تحدثي مع صديقاتك كيف تقضين يومك ؟

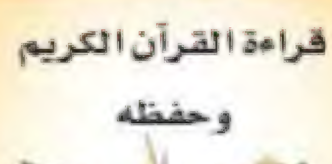
كتاب الطالبة
صفحة ١٠٥

وقت الفراغ

وقت الفراغ هو الوقت الذي لا أعمل فيه

ينبغي قضاء وقت الفراغ بعمل مفيد مثل :-

القراءة المفيدة





وقراءة القصص
والمجلات الهادفة



كتاب الطالبة
صفحة ١٠٥

وقت الفراغ

نشاط ٢

ما القصص التي تفضلين قراءتها؟

قُصّي على زميلاتك قصة قرأتها وأعجبتك.

كتاب الطالبة
صفحة ١٠٦

وقت الفراغ

أحرص على القراءة باستمرار ولكن لا أنسى أن:

١ - أبعد الكتب عن الطعام والشراب.

٢ - أحافظ على الكتب بعدم الكتابة عليها.

٣ - أرتب مكتبتي في المنزل ولا أهملها.

٤ - أتبادل الكتب والقصص المفيدة مع صديقاتي.

٥ - أتعلم مما أقرأ من القصص والكتب.

٦ - أسأل عندما أقرأ عن الأشياء التي لا أفهمها.

٧ - أدون ما يعجبني في مذكرات خاصة بي.

كتاب الطالبة
صفحة ١٠٧

وقت الفراغ

الألعاب البدنية المفيدة





كتاب الطالبة
صفحة ١٠٧



اذكري أعمالاً أخرى تقضين فيها وقت فراغك.

مساعدة أمي في ترتيب حجرات المنزل، وتجهيز منضدة الطعام.

كتاب الطالبة
صفحة ١٠٨

وقت الفراغ

تذكري أن

لكل شخص وقت فراغ يعمل فيه ما يحبه
الصحة والفراغ نعمة من الله
اللعب ممتع ولكن لا تقضي فيه كل الوقت
العبث بالكتب عمل غير لائق

كتاب الطالبة
صفحة ١٠٩

وقت الفراغ

هيا نمرح

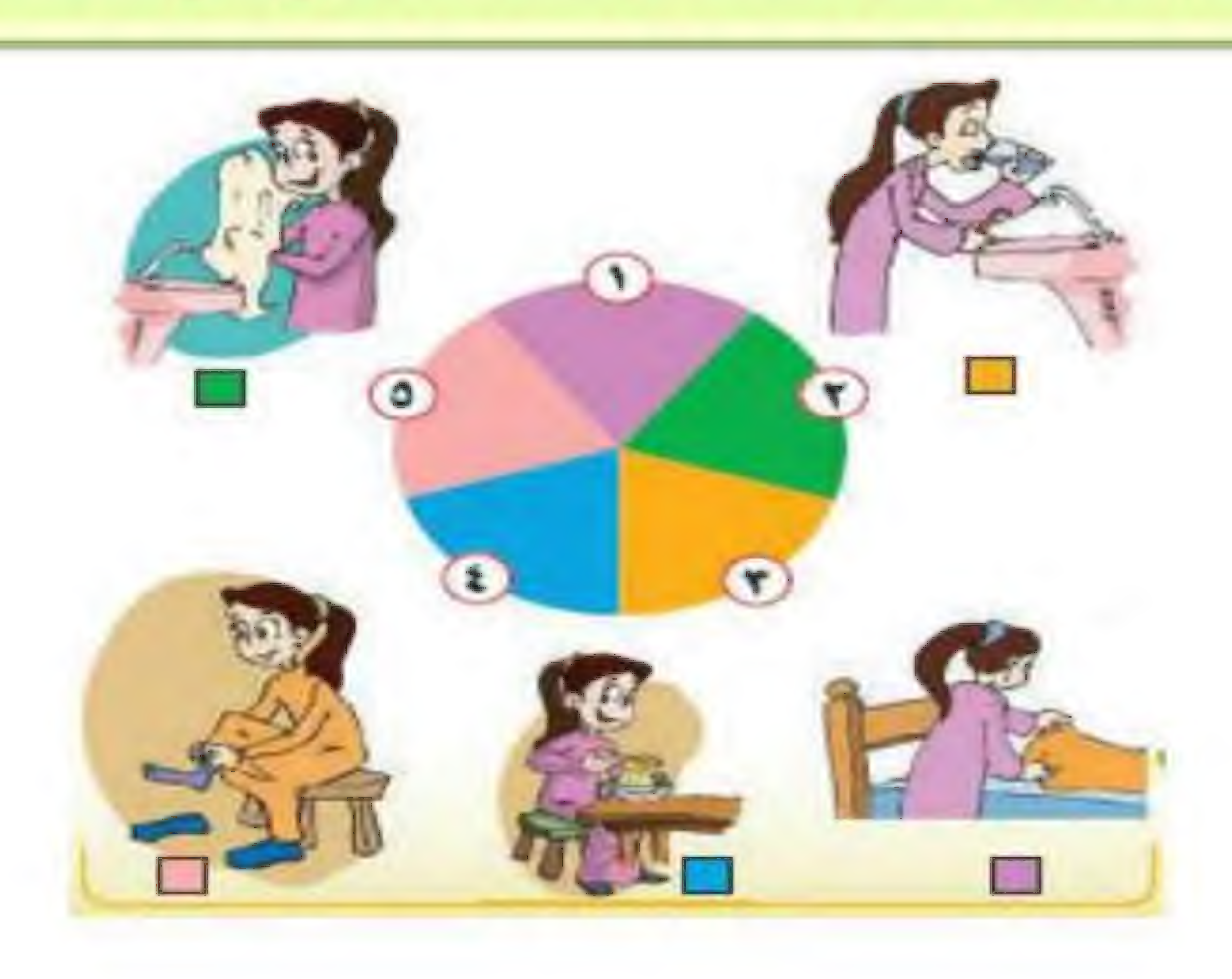
أختار من الصور ما أفعله في وقت فراغي ، وألونه ، ثم أتحدث عنه :-



كتاب الطالبة
صفحة ١١٠

وقت الفراغ

أرتب ما أقوم به في يومي فألون كل جزء في الدائرة بلون المربع التابع لكل صورة



تمارين عامة

كتاب الطالبة
صفحة ١١٢

١ أكمل ما يلي:

مرحبا، أنا اسمي ____________

طالبة في المدرسة ____________

في الصف ____________

عندما أكبر أُحبُ أن أكون ____________

هوايتي المفضلة ____________

برنامجي المفضل ____________

فاكهتي المفضلة ____________

وجبتي المفضلة ____________

صديقتي المفضلة ____________

أحب أن أسافر إلى ____________

كتاب الطالبة
صفحة ١١٤

٣ أكتب رسالة شكر وتقدير لأمي على جهودها معي طوال العام:

أمي الغالية .... أتوجه إليكِ بالشكر والعرفان على كل ما تفعلينه من أجلي ومن أجل أسرتي... حماكِ الله لي يا أمي.

ابنتك المحبة

تمارين عامة

أصنف الأدوات التالية حسب وظائفها ثم أكتبها في الجدول

كتاب الطالبة
صفحة ١١٥







لحفظ الطعام	لطهو الطعام	للعناية بالملابس
الثلاجة	البوتاجاز الميكروويف	الغسالة المكواة



كتاب الطالبة
صفحة ١١٦

تمارين عامة

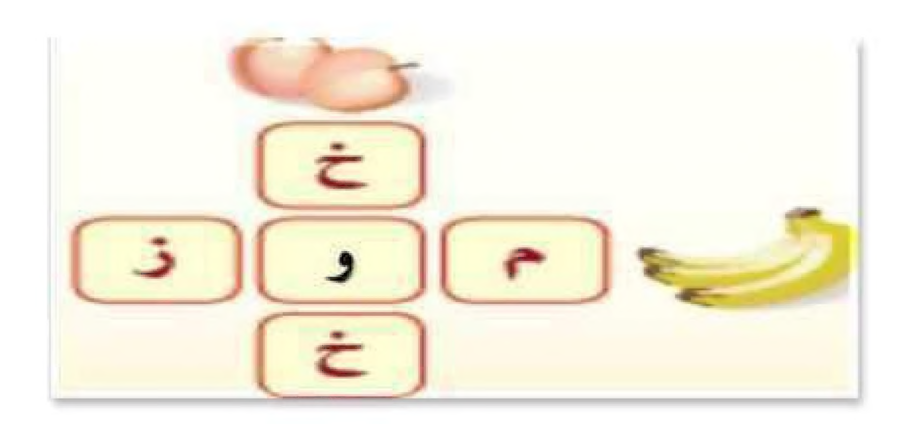
أكمل الحرف الناقص واكتبه في المربع المخصص له :-



تمارين عامة

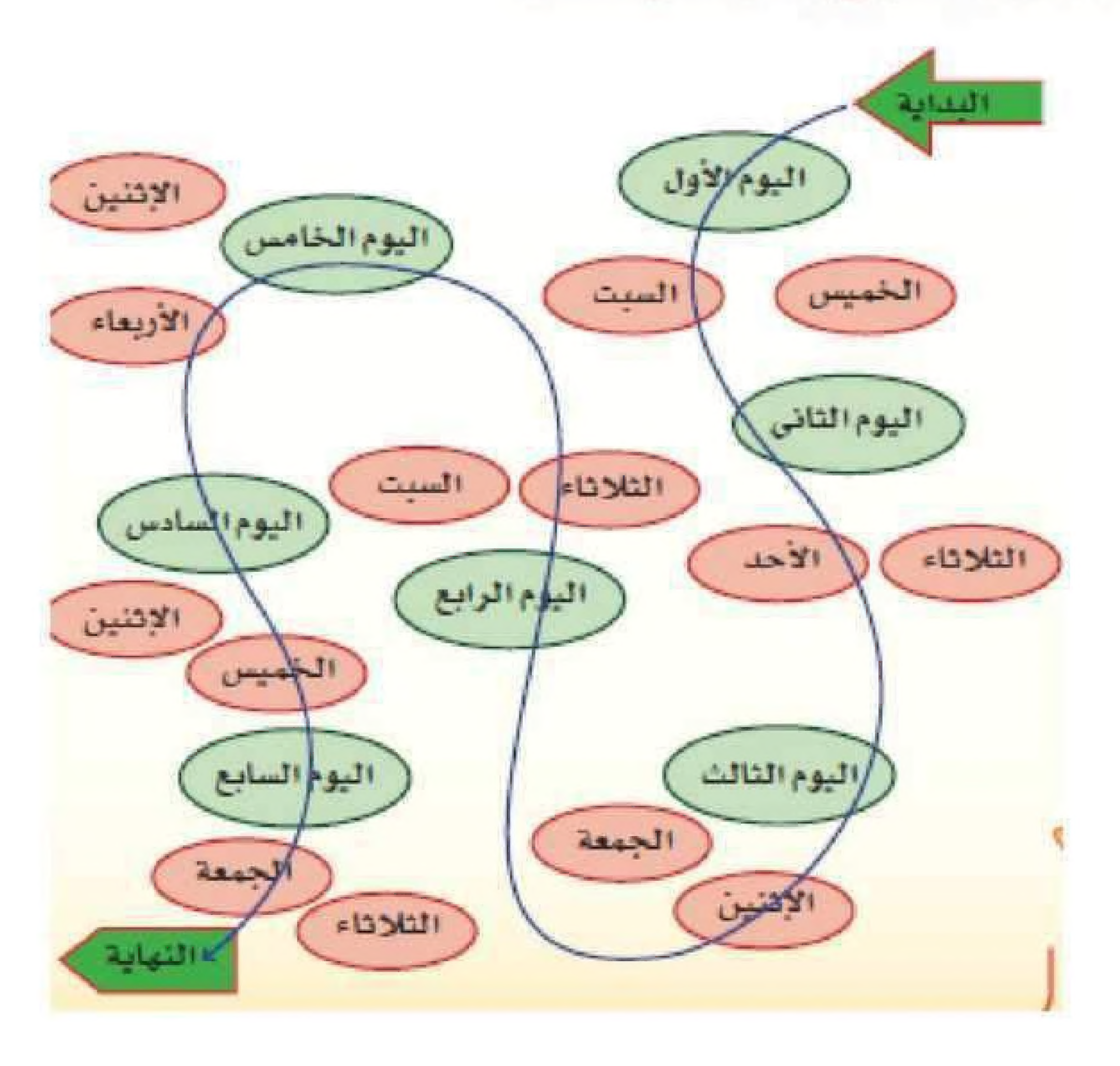
كتاب الطالبة
صفحة ١١٦





كتاب الطالبة
صفحة ١١٨

٧ أصل أول أيام الأسبوع بآخرها في الشكل



كتاب الطالبة
صفحة ١١٩

٨ أبحث حلًّا لزميلتي التي : ١- لا تتناول وجبة الفطور.

أنصحها بتناول وجبة عشاء خفيفة، والنوم مبكرًا حتى تستيقظ باكرًا وحينها تشعر بالجوع فتتناول وجبة الفطور.

٢- لا تشغل وقت فراغها بشيء مفيد.

أدعوها لزيارة بعض المكتبات، وأهديها بعض الكتب أو الأقراص المرنة عن بعض الأنشطة المفيدة لتساعدها على ممارسة أنشطة مفيدة في وقت فراغها.